

日	月	火	水	木
		1	2	3
		年金相談 市役所1階年金相談コーナー 午前9時～正午・午後1時～5時	10か月児離乳食相談 (令和4年9月1日～15日生) 市役所2階・午前 年金相談 市役所1階年金相談コーナー 午前9時～正午 午後1時～5時	
6	7	8	9	10
	育児相談(要予約) 市役所2階・午前	リトミック(要予約) ことぶきアリーナ千曲 午前10時～11時 1歳6か月児健診 (令和4年1月1日～20日生) 市役所2階・午後 行政相談 市役所1階・午後1時～3時 法律相談(要予約) 市役所3階 午後1時～3時 年金相談 市役所1階年金相談コーナー 午前9時～正午・午後1時～5時	年金相談 市役所1階年金相談コーナー 午前9時～正午 午後1時～5時	年金相談(要予約) 市役所1階年金相談コーナー 午前9時30分～正午 午後1時～3時
13	14	15	16	17
休日開庁日			7か月児離乳食相談 (令和5年1月1日～15日生) 市役所2階・午前	
20	21	22	23	24
10か月児離乳食相談 (令和4年9月16日～30日生) 市役所2階・午前 年金相談 市役所1階年金相談コーナー 午前9時～正午 午後1時～4時	2歳児健診 (令和3年2月1日～28日生) 市役所2階・午後 市民に寄り添う人権相談 戸倉創造館 午後1時～4時 法律相談(要予約) 市役所3階 午後1時～3時 年金相談 市役所1階年金相談コーナー 午前9時～正午・午後1時～5時	年金相談 市役所1階年金相談コーナー 午前9時～正午 午後1時～5時	1歳6か月児健診 (令和4年1月21日～2月3日生) 市役所2階・午後 年金相談(要予約) 市役所1階年金相談コーナー 午前9時30分～正午 午後1時～3時	
27	28	29	30	31
育児相談(要予約) 市役所2階・午前	0歳児のつどい(要予約) 戸倉創造館 午前10時～11時 年金相談 市役所1階年金相談コーナー 午前9時～正午・午後1時～5時	7か月児離乳食相談 (令和5年1月16日～31日生) 市役所2階・午前 年金相談 市役所1階年金相談コーナー 午前9時～正午 午後1時～5時		

金	土
4	5
3歳児健診 (令和2年2月1日～20日生) 市役所2階・午後 年金相談 市役所1階年金相談コーナー 午前9時～正午 午後1時～5時	
11	12
18	19
3か月児健診 (令和5年4月1日～20日生) 市役所2階・午後 年金相談 市役所1階年金相談コーナー 午前9時～正午 午後1時～5時	
25	26
3歳児健診 (令和2年2月21日～3月10日生) 市役所2階・午後 年金相談 市役所1階年金相談コーナー 午前9時～正午 午後1時～5時	
<b>8月納期の市税・使用料など</b> <b>納期 8月31日(木)</b> ○市県民税(2期分) ○国民健康保険税(2期分) ○後期高齢者医療保険料(2期分) ○介護保険料(5期分) ○倉科・森・羽尾排水施設使用料(5期分) ○公共下水道使用料(5期分) ○市営住宅・駐車場使用料・共益費(8月分) ○保育料・保育所給食費(8月分) ○市営水道料金(8月分) ○下水道受益者負担金(8月分) ○学校給食費	

# 令和5年 8月

## 暮らしのカレンダー

○…休日開庁日  
 ■時間 午前8時30分～午後5時15分  
 ■開設窓口 市民課  
 \*市民課の一部業務を実施します。住所の異動、税務関係の証明は取り扱いできません。  
 ■問い合わせ先 市民課(内線1216)

〈広告欄〉

# 相談事業一覧

## 法律相談(要予約)・行政相談

○日時・会場 表面カレンダー内に記載  
 ○問い合わせ先 総務課(内線4153)  
 \*法律相談の予約は、8月1日(火)から開始します。  
 今月の予約受付は、8月22日(火)と9月12日(火)分です。  
 \*8月8日(火)の予約受付は終了しました。

## 年金相談

○日時・会場 表面カレンダー内に記載  
 ○問い合わせ先 市民課(内線1222)  
 \*「要予約」と記載されている日を希望の場合は長野南年金事務所(☎026-227-1286)へ予約してください。

## 借金問題・消費生活相談(要予約)

○日時 月～金曜日(祝日除く)  
 午前8時30分～午後5時  
 ○会場・予約・問い合わせ先  
 千曲市消費生活センター(市民生活課内)  
 (☎026-274-0820)

## 外国籍市民のための生活相談

○日時 月～金曜日(祝日除く)午前9時～午後5時  
 ○問い合わせ先 生涯学習課(内線4113)

## 職業相談(ハローワーク)

○日時 月～金曜日(祝日除く)  
 午前8時30分～午後5時  
 ○会場・問い合わせ先  
 千曲市地域職業相談室(市役所2階)  
 (☎026-261-3609)

## 若者・子育て世代の就労相談(要予約)

○日時 月～金曜日(祝日除く)  
 午前10時～午後6時  
 ○会場・予約・問い合わせ先  
 産業振興課(内線3301)

## 市民に寄り添う人権相談

○日時・会場 表面カレンダー内に記載  
 ○問い合わせ先 人権・男女共同参画課(内線2252)

## 女性相談

○日時 月～金曜日(祝日除く)  
 午前8時30分～午後5時15分  
 ○会場・問い合わせ先 こども未来課(内線1261)

## 健康相談

○日時 月～金曜日(祝日除く)  
 午前8時30分～午後5時15分  
 ○会場 市役所2階保健センター  
 ○問い合わせ先 健康推進課(内線2131)

★このページは抜きとってご利用ください。

相談内容の詳細は二次元コードから確認してください。



## 障がい者(児)相談

○日時 月～金曜日(祝日除く)午前9時～午後4時  
 ○会場・問い合わせ先  
 千曲・坂城障がい者(児)基幹相談支援センター  
 (☎026-275-0548)

## 精神保健相談(要予約) \*今月の相談はありません

○日時・会場 表面カレンダー内に記載(年間8回)  
 ○問い合わせ先 健康推進課(内線2132)

## 教育相談

○日時 月～金曜日(祝日除く)午前9時～午後5時  
 ○会場・問い合わせ先  
 千曲市教育相談センター(千曲市総合教育センター内)  
 教育相談専用電話(☎026-273-5105)

## 家庭児童相談

◆家庭児童相談室  
 ○日時 月～金曜日(祝日除く)  
 午前8時30分～午後5時15分  
 ○会場・問い合わせ先  
 家庭児童相談室(こども未来課内)  
 (内線1262)  
 ◆けいあい地域子育て支援相談室  
 ○日時 月～金曜日(祝日除く)午前9時～午後5時30分  
 \*必要に応じて時間外対応可能  
 ○会場・問い合わせ先  
 社会福祉法人八葉会 恵愛内(☎026-214-1165)

## 児童虐待相談

◆こども未来課(内線1262)  
 ○日時 月～金曜日(祝日除く)  
 午前8時30分～午後5時15分  
 ◆長野県中央児童相談所(☎026-238-8010)  
 ○日時 月～金曜日(祝日除く)  
 午前8時30分～午後5時15分  
 ◆長野県児童虐待・DV24時間ホットライン(☎026-219-2413)  
 ◆児童相談所全国共通ダイヤル(☎189(いちはやく)、通話無料)  
 ○日時 24時間対応(365日)

## ひとり親相談

○日時 月～金曜日(祝日除く)  
 午前8時30分～午後5時15分  
 ○会場・問い合わせ先 こども未来課(内線1261)

## 小児救急電話相談

○日時 毎日 午後7時～翌日午前8時  
 ○問い合わせ先  
 長野県保健・疾病対策課(☎026-235-7141)

## 高齢者に関する相談

◆基幹地域包括支援センター(高齢福祉課内)  
 (内線1182、1183)  
 ◆更埴川東地域包括支援センター  
 (☎026-213-5085)  
 ◆戸倉上山田地域包括支援センター(ふれあい福祉センター内)  
 (☎026-214-7780)  
 ○日時 月～金曜日(祝日除く)  
 午前8時30分～午後5時15分

# 母子保健

## 健康診査

健診名	対象児	内容	日程・受付時間	持ち物
3か月児健康診査	3～4か月児	診察・身体計測・問診・個別相談・健診の問診票などの配布・発育と発達の話・歯の話	表面カレンダー内に記載・午後1時～1時15分	母子健康手帳・乳幼児健康診査票・3か月児健康診査問診票・子どもノート・おむつ・バスタオル
1歳6か月児健康診査	1歳6～7か月児	診察・歯科診察・身体計測・問診・個別相談・歯科相談・幼児期の食事の話・発育と発達の話		母子健康手帳・1歳6か月児健康診査問診票・おむつ・バスタオル・仕上げみがき用歯ブラシ
2歳児健康診査	2歳5～6か月児	歯科診察・身体計測・問診・個別相談・歯みがき練習・フツ化物塗布(希望者)・幼児期の食事の話・発育と発達の話		母子健康手帳・2歳児歯科健診問診票・バスタオル
3歳児健康診査	3歳5～7か月児	診察・歯科診察・身体計測・問診・個別相談・歯科相談・幼児期の食事の話・発育と発達の話		母子健康手帳・3歳児健康診査問診票・目と耳に関するアンケート(家庭で記入してお持ちください)・早朝尿・バスタオル

## 離乳食相談

相談名	対象児	内容	日程・受付時間	持ち物
7か月児離乳食相談	6～7か月児	身体計測・問診・個別相談・発育と発達の話・離乳食の話・歯の話	表面カレンダー内に記載・午前9時30分～9時45分	母子健康手帳・7か月児離乳食歯科相談問診票・おむつ・バスタオル・仕上げみがき用歯ブラシ
10か月児離乳食相談	10～11か月児			母子健康手帳・10か月児歯科相談問診票・おむつ・バスタオル

## 育児相談(要予約)

内容	日程・受付時間	持ち物	問い合わせ先
身体計測・育児に関する相談	表面カレンダー内に記載・午前9時30分～11時	母子健康手帳・おむつ・バスタオル	健康推進課(内線2121)

スマホをかざしてカンタンアクセス!  
**千曲市の情報をスマホでチェック!**

千曲市役所  
YouTube  
チャンネル

まちナビ  
ちくま

千曲市メール  
配信サービス

マチイロ